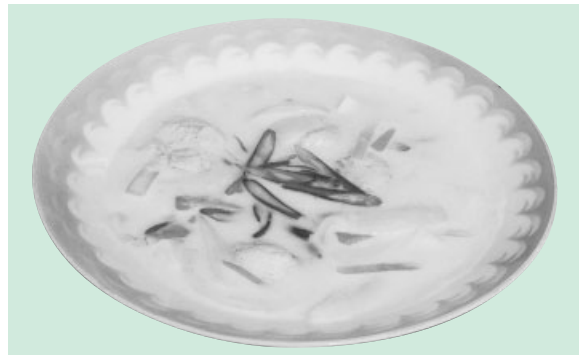




## 旬の ごちそう



【タケノコと新玉ネギのミルク煮】

### ●材料(4人分)

タケノコ……………	150g	バター……………	大きじ2と1/2
新玉ネギ……………	大1個	小麦粉……………	大きじ2と1/2
ニンジン……………	1/3本	固形コンソメ……………	1個
フキ……………	50g	牛乳……………	200cc
絹さや……………	50g	塩	
鶏ささみ……………	200g	コショウ	

### ●作り方

- ①タケノコは下ゆでして食べやすい大きさの薄切りにする。玉ネギは1cmのくし型に切る。ニンジンは短冊に切る。フキは塩ずりしてゆで、皮をむいて3cmに切る。絹さやは色よくゆでて斜め切りにする。
- ②ささみは筋を取り、一口大のそぎ切りにして塩・コショウをする。
- ③なべにバターを溶かし、ささみ・玉ネギ・ニンジン・タケノコを弱火でゆっくりいためる。玉ネギがしんなりしたら、小麦粉を少しずつ振り入れて2分ほどいためる。
- ④湯400ccにコンソメを溶かし、③に2~3回に分けながら加え混ぜて弱火で煮る。
- ⑤ニンジンに火が通ったら牛乳を加える。ひと煮立ちしたら、フキと絹さやを加え、塩・コショウで味を整える。

### 市栄養委員幹事

根本 敦子さん(邑久町尾張)

タケノコにはカリウムと食物繊維が豊富です。採りたてを素早く下ゆでしましょう。



## 市立邑久病院の 糖尿病教室に参加しよう



日常生活の注意点について看護師が講義

今や、糖尿病は身近な病気です。糖尿病を放置しておく、失明・脳卒中・心筋梗塞・手足のしびれを起こすことにもなります。また、人工透析を受けている患者数の第1位は、糖尿病の人という報告もあります。これらを予防するには、正しい知識と治療が必要です。

市立邑久病院では、次のとおり糖尿病教室を開催しています。糖尿病治療をしている人、関心がある人はぜひ、この機会に4月12日(火)で、申込期限は4月8日(金)で



管理栄養士が食事療法について講義

会に参加してみてください。  
 ▼日時 毎月第2火曜日 午前11時~午後1時 (食事あり)  
 ▼場所 市立邑久病院  
 ▼講義内容 糖尿病とは？(医師) 日常生活の注意点 (看護師) 薬剤療法(薬剤師) 運動療法(理学療法士) 食事療法(管理栄養士) なお、次回の予定は、4月12日(火)で、申込期限は4月8日(金)です。参加人数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。(食事代420円)  
 ■問い合わせ・申込先 市立邑久病院 22-11234

平成17年度 成人対象の各種検診開始

4月から各地区を会場とした各種検診が始まります。内容・対象年齢は、下表のとおりです。詳しい日程は、別途お届けする健康カレンダー(一般)をご覧ください。  
 [受診時に持ってくるもの]  
 ▼受診票綴 ▼健康手帳 ▼検診費用(71歳までの人) ▼そのほか検診に必要な検体  
 過去2年間、一つでも旧役場の検診を受けた人と、本年度初めて検診対象年齢になった人には、受診票綴をお届けします。  
 検診を希望する人で、受診票のない人は、健康づくり推進課へご連絡ください。  
 平成17年4月1日から結核予防法が改正されます。それに伴い、結核検診の対象年齢が変更になります。  
 対象年齢外で受診希望の人は、健康づくり推進課へご相談ください。

検診名	検診内容	自己負担額	備考	対象年齢	
結核検診	胸部間接レントゲン撮影	無料		65歳以上	老人保健法に基づく検診
肺がん検診	胸部間接レントゲン撮影	無料		40歳以上	
	喀痰検査(痰中のがん細胞の有無) ※結核検診と同時に実施	500円			
胃がん検診	バリウムによるレントゲン撮影(胃透視)	900円		40歳以上	
大腸がん検診	検便による潜血反応検査 ※検査セットは胃がん検診会場販売 ※結核肺がん検診会場検査セット回収	300円	別途容器代200円必要		
基本健康診査	身長、体重、肥満度、血圧、心電図、眼底検査、尿検査、医師診察(内科検診) 血液検査(貧血、肝・腎機能、糖尿、脂質、尿酸)	1,300円		男性のみ	
	肝炎ウイルス〔血液〕検査(希望者のみ)	700円	単独受診不可		
	前立腺がん〔血液〕検診(希望者のみ)	600円	単独受診不可		
子宮がん検診	子宮頸部細胞診、視診	700円		30歳以上	
乳がん検診	医師による視触診	300円		女性	
	マンモグラフィ〔レントゲン〕検査(希望者のみ) ※視触診を含む	1,300円	希望者は毎年受診可	40歳以上女性	
婦人の検診	身長、体重、肥満度、血圧、尿検査、医師診察(内科検診)、血液検査(貧血、脂質)	1,000円	受診票は後日配付	19~39歳女性	(注)

※平成17年度中に72歳以上になる人は無料です。  
 ③婦人の検診は、市独自の検診につき、受診料は免除の対象になりません。

申請で各種検診受診料が免除に  
 平成17年度から、次に該当する人は、受診のとき自己負担した各種検診受診料が、申請すれば還付されます。

- 対象
  - ▽生活保護受給世帯の人
  - ▽平成17年度市民税非課税世帯の人(世帯全員が市民税非課税)
  - ただし、平成17年度中に72歳以上になる人と転入した人は除く。
- 申請受付
  - 7月1日~9月30日
- 申請場所
  - ▽市保健福祉部邑久分室
  - ▽牛窓支所保健福祉課
  - ▽裳掛出張所
  - ▽ゆめトピア長船 健康づくり推進課
- 申請時に必要なもの
  - ▽振り込み口座の分かるもの(通帳など)
  - ▽印鑑(認印可。ネーム印不可)
- 還付時期
  - ▽申請受付後、審査を実施し、該当の人への還付金は、平成18年3月末までに指定した口座に振り込む予定です。
- 問い合わせ先
  - 市健康づくり推進課 2615962